

ГБПОУ «СТАПМ им.Д.И. Козлова»

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УР ГБПОУ  
«СТАПМ им.Д.И. Козлова»  
Н.В. Кривчун  
« 06 » 06 2015 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Общий гуманитарный и социально-экономический цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 22.02.06 Сварочное производство*

2015

## ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией  
общеобразовательных, гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин

Председатель

 Котелкина Н.Е.  
« 05 » \_\_\_\_\_ 06 \_\_\_\_\_ 2015 г.

Составитель: Намнясов В.Г., Козлов В.А. преподаватели ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 22.02.06 *Сварочное производство*, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от «21» апреля 2014 г. № 360).

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 22.02.06 *Сварочное производство* в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Название разделов**

- 1.** Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.
- 2.** Структура и содержание учебной дисциплины.
- 3.** Условия реализации учебной дисциплины.
- 4.** Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.
- 5.** Технологии формирования ОК, ПК.
- 6.** Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 22.02.06 Сварочное производство(базовой подготовки), разработанной на основе ФГОС СПО.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

*В результате освоения дисциплины студент должен уметь:*

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

*В результате освоения дисциплины студент должен знать:*

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности СПО 22.02.06 Сварочное производство) и овладению общими компетенциями (ОК):**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки студента 334 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
- самостоятельной работы студента 166 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
обзорные занятия	2
лабораторно-практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	168
в том числе:	
Самостоятельная работа на курсовой работой	-
Промежуточная аттестация в форме (указать)	Зачет, дифференцированный зачет

## 2.2 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа .		Объём часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b> 2 курс	<b>Теоретические сведения</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Тема 1.1</b> Физическая культура и труд.	1	
	2	<b>Тема 1.2</b> Врачебный контроль	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		Не предусмотрено	
<b>Раздел 2</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>	
	<b>Практические работы №</b> Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Бег на средние дистанции. Прием учебных нормативов		16	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Бег с равномерным и поворотным ускорением, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с отталкиванием, бег .		10	
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>16</b>	
	<b>Практические работы №</b> Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок. Акробатика. Прием учебных нормативов		16	

	<b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения общего воздействия для улучшения функциональной деятельности, интенсивные упражнения для всех частей тела, ходьба, бег, упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания, бег и его разновидности, упражнения в равновесии, упражнения в лазании и перелазании.	14	
<b>Раздел 4</b>	<b>Волейбол</b>		
	<b>Практические работы №</b> <i>Техника игры в нападении.</i> Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху. <i>Техника игры в защите.</i> Передача мяча снизу. Подачи. Нападающий удар. Блокирование. Прием учебных нормативов	22	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Приседания на одной и двух ногах, прыжки со скакалкой, стартовые упражнения, прыжки вверх с поворотом в воздухе, использование упражнений из гимнастики, акробатики.	16	
<b>Раздел 5</b>	<b>Баскетбол</b>		
	<b>Практические работы №</b> Техника игры в нападении. Тактика игры в нападении. Передачи мяча Ведение мяча Остановки и передвижения. Техника игры в защите. Тактика игры в защите. Броски мяча. Ловля и передача мяча. Ведение и броски мяча. Броски мяча после ведения.	18	

	Остановка и передвижения.		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Быстрота отдельного движения, начальная быстрота, упр. для развития силы, упр. для развития быстроты, упр. для развития ловкости и гибкости.		18
<b>Раздел 6</b>	<b>Теоретические сведения</b>		<b>4</b>
3 курс	1	<b>Тема 6.1</b> Производственная гимнастика. Режим для учащихся	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Массовые оздоровительные спортивные мероприятия, формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию.		4
<b>Раздел 7</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
	<b>Практические работы №</b> Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Бег на средние дистанции. Прыжки в высоту. Эстафетный бег. Метание гранаты. Эстафетный бег. Метание гранаты Бег на короткой дистанции Бег на средней дистанции		8
	<b>Самостоятельная работа.</b> Бег. Стартовое ускорение, бег по повороту, прыжки с места, упражнения на дыхание		12
<b>Раздел 8</b>	<b>Волейбол</b>		
	Техника игры в нападении. Техника игры в защите		4
	<b>Гимнастика</b>		

	<b>Практические работы №</b> Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. Акробатика. Прием учебных нормативов	18
	<b>Самостоятельная работа.</b> Упражнение в равновесии, упражнение в лазании, упражнение на восстановление дыхания, упражнение общего воздействия.	14
<b>Раздел 9</b>	<b>Волейбол</b>	
	<b>Практические работы №</b> Техника игры в нападении. Тактика игры в нападении. Верхняя прямая подача. Прямой подающий удар. Техника игры в защите. Тактика игры в защите. Верхняя боковая подача. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Правила судейства. Двухсторонняя игра	14
	<b>Зачет</b>	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Смена направлений в беге и резкой остановке, прыжки вверх с поворотом, стартовые ускорения, смена направлений в беге.	16
<b>Раздел 10</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>30</b>
	<b>Практические работы №</b> 87. Ловля мяча с полуотскока. 88. Броски по кольцу в движении. 89. Передача мяча. 90. Ведение мяча. 91. Ловля высоко летящего мяча. 92. Передачи мяча в движении.	<b>16</b>

	<p>93. Правила судейства.</p> <p>94. Техника игры в нападении.</p> <p>95. Техника игры в защите.</p> <p>96. Тактика игры в нападении.</p> <p>97. Тактика игры в защите.</p> <p>98. Тактика игры в обороне.</p>	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития мышц, туловища, упражнения для развития ловкости и гибкости.	14
<b>Раздел 11</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>4</b>
	<b>1</b> <b>Тема 11.1</b> Профессионально – прикладная физическая подготовка.	1
	<b>2</b> <b>Тема 11.2</b> Средства физической культуры.	1
	<b>Практические работы</b>	Не предусмотрено
	<b>Контрольные работы</b>	Не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа.</b> Прикладные физические и специальные виды спорта, жизненные умения и навыки, методы обеспечивающие достижения практических результатов.	2
<b>Раздел 12</b>	<b>Легкая атлетика (4 курса)</b>	<b>20</b>
	<b>Практические работы №</b> 103. Бег на короткие дистанции 104. Прыжки в длину 105. Бег на средние дистанции 106. Прыжки в высоту 107. Эстафетный бег 108. Метание гранаты	10

	109.Бег на короткие дистанции 110.Бег на средние дистанции 111.Среднедальний бег	
	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа.</b> Прыжки с места, бег по повороту, стартовые ускорения, бег с отталкиванием, поворотные ускорения.	10
<b>Раздел 13</b>	<b>Гимнастика (4 курс)</b>	<b>20</b>
	<b>Практические работы №</b> 113.Упражнение на перекладине 114.Акробатика 115.Упражнение на брусьях 116.Опорный прыжок 117.Упражнения на перекладине 118.Акробатика 119.Упражнение на брусьях 120.Опорный прыжок 121.Упражнение на перекладине 122.Упражнение на брусьях	10
	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа.</b> Упражнение для всех частей тела, упражнение на расслабления, упражнение на восстановление, бег и его разновидности	10
<b>Раздел 14</b>	<b>Волейбол (4 курс)</b>	<b>20</b>
	<b>Практические работы №</b> 123.Техника игры в нападении 124.Техника игры в нападении 125.Техника игры в защите 126.Техника игры в защите 127.Техника игры в нападении 128.Техника игры в нападении	10

	129. Техника игры в защите 130. Техника игры в защите	
	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа..</b> Смена направлений в беге, прыжки вверх, прыжки со скамейкой, прыжки на двух ногах, упражнение из гимнастики.	10
<b>Раздел 15</b>	<b>Баскетбол (4 курс)</b>	<b>24</b>
	<b>Практические работы №</b> 133. Техника игры в нападении 134. Техника игры в нападении 135. Техника игры в защите 136. Техника игры в защите 137. Техника игры в нападении 138. Техника игры в нападении 139. Техника игры в защите 140. Техника игры в защите	16
	<b>Самостоятельная работа..</b> Быстрота отдельного движения, Упражнения для развития сил, упражнение для развития быстроты, упражнение для развития ловкости и гибкости	8
Всего		<b>336</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал», стадион (спортивную площадку), бассейн, лыжную базу, тренажёрный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, баскетбольные мячи).
- гимнастические снаряды (козёл гимнастический, брусья гимнастические, маты гимнастические, мостик гимнастический).
- лыжный инвентарь (лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, мази).

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

##### Интернет – источники:

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>
2. Российский образовательный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Сайт ФГОУ Федеральный институт развития образования <http://www.firo.ru/>
4. Сайт Федерального агентства по образованию РФ [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru)

##### Для студентов:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

Бишаев А.А. Физическая культура, учебник, М. «Академия», 2010г.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
8. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b><i>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</i></b></p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Практические работы №1-140</p> <p>Контрольные работы 1-20</p>
<p><b><i>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</i></b></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос теоретического материала, выполнение самостоятельных работ</p>

## 5. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК, ПК

<b>Название ОК,ПК</b>	<b>Технологии формирования ОК,ПК (на учебных занятиях)</b>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выполнение упражнений и заданий по дисциплине, анализ техники выполнения упражнений.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Двусторонние игры на уроках, игры эстафеты.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Работа в группах, командные игры (волейбол, баскетбол)
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Самостоятельная работа, участие в соревнованиях, зарницах, стартах.

**6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

<b>№ изменения, дата внесения; № страницы с изменением</b>	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
<b>Основание:</b>	
<b>Подпись лица, внесшего изменение</b>	

